



## Seminarinhalte

- 1 Technischschulung Freiwasserschwimmen
  - Spezifik Freiwassertechnik (Temperatur, Strömung, Wind, Wellen, Atmung,...)
  - Schwimmstart (Land- und Wasserstart)
  - Schwimmen mit und ohne Neoprenanzug
  - effektive Techniken zur Orientierung
  - Bojenschwimmen
  - Wasserschatten effektiv nutzen
  - Landgang und Wechsel
  - Sicherheit und Rettungsszenarien
  
- 2 Trainingseinheiten für effektives Training in offenen Gewässern
  
- 3 Termin & Ort
  - **22. Juni 201**
  - **Lößnitzbad Radebeul**
  
- 4 Zeit
  - **10 bis 12Uhr**
  
- 5 Trainer
  - Reiner Mehlhorn B-Trainer Triathlon
  
- 6 Kosten
  - **60,-€**
  - max. 10 Teilnehmer
  
- 7 Anmeldung/Fragen
  - [www.reiner-mehlhorn.de/anmeldung](http://www.reiner-mehlhorn.de/anmeldung)
  - [info@reiner-mehlhorn.de](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)



[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

[info@reiner-mehlhorn.de](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)

[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)